Das gelungene ich - Hans-Otto Thomashoff

Hans-Otto Thomashoff

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Das gelungene ich
Hans-Otto Thomashoff

Was drin ist für dich: Eine Einführung in die Wissenschaft des Glücks.

Wie führe ich ein gutes Leben? Es gibt wohl kaum eine Frage, auf die die Menschheit so viele verschiedene Antworten gefunden hat. Philosophen, Theologen, Psychologen, Sozialwissenschaftler, und noch viele andere haben versucht, sie zu beantworten. Dabei ist keiner dieser Welterklärer auf die Idee gekommen, einen Blick in den Sitz unseres Denkens und unseres subjektiven Glücks zu werfen – unser Gehirn. Genau das haben Hirnforscher jetzt nachgeholt. Der Psychiater Hans-Otto Thomashoff hat die bisherigen Erkenntnisse der Neurowissenschaft in vier Säulen für ein gelingendes Leben gegossen.

Diese Blinks zeigen dir also, wie ein Leben aus neurowissenschaftlicher Perspektive gelingen kann. Sie führen dich durch die vier Säulen eines erfüllten Lebens und leiten daraus ganz konkrete Handlungsempfehlungen ab. Denn damit machst du nicht nur dein Gehirn, sondern auch dich selbst ein Stück weit glücklicher.

Außerdem wirst du in diesen Blinks herausfinden,

warum ein Hund als Haustier besser gegen Stress hilft als ein Goldfisch,
wieso du ein Stück Schokolade essen solltest, bevor du anfängst, dich zu streiten, und
weshalb du Weihnachten nicht mit deiner Schwiegerfamilie feiern musst.

Ein gutes Leben basiert auf vier Säulen .

Was denkst du, was es braucht, um glücklich zu sein? Ruhm, Reichtum, Macht und Schönheit? Gut möglich, dass ein paar Klatschzeitschriften und Hollywood-Filme dir das weismachen wollen. Aus der Perspektive der Hirnforschung ergeben sich aber ganz andere Kriterien.

Ein erfülltes Leben basiert auf vier Säulen.

Dabei handelt es sich um erfüllende zwischenmenschliche Beziehungen, einen ausgeglichenen Stress-Haushalt, Selbstwirksamkeit und zu guter Letzt das Gefühl von Kohärenz.

Diese vier Kriterien haben einen starken Einfluss darauf, ob du dein Leben als gelungen empfindest. Um zu verstehen, wie diese Faktoren wirken und wie man sie erreicht, hilft ein Blick auf die Funktionsweise unseres Gehirns.

Obwohl dein Gehirn natürlich von deinen Genen, deiner Kindheit und deiner Umwelt geprägt ist, bleibt es ein Leben lang flexibel. Das bedeutet, dass das Denken und die Gewohnheiten veränderbar sind – zumindest wenn man sich ein wenig mit der eigenen Gefühlswelt beschäftigt und die Mechanismen der kognitiven Flexibilität verstanden hat.

Zunächst einmal ist es wichtig zu begreifen, dass Gefühle vergänglich und beeinflussbar sind. Du bist nicht dein Herzschmerz, deine Hoffnungslosigkeit, dein Zorn. Diese Emotionen passieren dir nur. Sie entstehen im limbischen System – einem evolutionär betrachtet sehr alten Teil des Gehirns, den viele warmblütige Tiere besitzen. Für die Wahrnehmung, Einordnung und Erklärung dieser Gefühle ist wiederum das Großhirn zuständig, welches sich erst später in der menschlichen Entwicklung herausbildete.

Doch auch das Großhirn macht manchmal Fehler, sodass seine Analyseergebnisse und Erklärungen nicht immer wahr sein müssen. Daher entspricht das, was du wahrzunehmen glaubst, auch nicht in jedem Fall der Realität. Das heißt: Wenn die Tipps aus diesen Blinks ihre volle Wirkung bei dir entfalten sollen, musst du offen sein für die Möglichkeit, dass nicht immer alles so ist, wie es auf den ersten Blick scheint.

Die erste Säule für ein erfülltes Leben fußt auf stabilen zwischenmenschlichen Bindungen.

Es gab wohl noch nie eine Zeit, in der die Menschheit so einzelgängerisch unterwegs war wie heute. Dabei hinterlassen zwischenmenschliche Beziehungen wie kaum etwas anderes tiefe Spuren in unserem Gehirn. Tatsächlich gehen die Neurowissenschafter davon aus, dass wir noch viel mehr von anderen Menschen abhängen, als uns bisher bewusst war.

Die erste Säule für ein erfülltes Leben fußt auf stabilen zwischenmenschlichen Bindungen.

Tatsächlich sind Beziehungen zu anderen Menschen von Geburt an eine Grundvoraussetzung für körperliche Gesundheit. So weiß man inzwischen, dass bei Säuglingen ein Großteil der zentralen Körperfunktionen durch die Mutter beeinflusst wird. Ohne ihre Nähe kann ein Baby etwa keinen regelmäßigen Schlafrhythmus entwickeln, und auch der Blutdruck sowie die Aktivität des Immunsystems werden auf diese Weise reguliert.

Manche Wissenschaftler vermuten sogar, dass eine abwesende Mutter die Körperfunktionen des Säuglings so sehr außer Kontrolle geraten lassen können, dass es zum plötzlichen Kindstod kommt. Das würde auch erklären, weshalb dieses Phänomen fast ausschließlich in westlichen Gesellschaften auftritt, wo Babys oft im eigenen Bett statt in dem der Mutter schlafen.

Das gelungene ich

Hans-Otto Thomashoff

Was drin ist für dich: Eine Einführung in die Wissenschaft des Glücks.

Wie führe ich ein gutes Leben? Es gibt wohl kaum eine Frage, auf die die Menschheit so viele verschiedene Antworten gefunden hat. Philosophen, Theologen, Psychologen, Sozialwissenschaftler, und noch viele andere haben versucht, sie zu beantworten. Dabei ist keiner dieser Welterklärer auf die Idee gekommen, einen Blick in den Sitz unseres Denkens und unseres subjektiven Glücks zu werfen – unser Gehirn. Genau das haben Hirnforscher jetzt nachgeholt. Der Psychiater Hans-Otto Thomashoff hat die bisherigen Erkenntnisse der Neurowissenschaft in vier Säulen für ein gelingendes Leben gegossen.

Diese Blinks zeigen dir also, wie ein Leben aus neurowissenschaftlicher Perspektive gelingen kann. Sie führen dich durch die vier Säulen eines erfüllten Lebens und leiten daraus ganz konkrete Handlungsempfehlungen ab. Denn damit machst du nicht nur dein Gehirn, sondern auch dich selbst ein Stück weit glücklicher.

Außerdem wirst du in diesen Blinks herausfinden,

warum ein Hund als Haustier besser gegen Stress hilft als ein Goldfisch,

wieso du ein Stück Schokolade essen solltest, bevor du anfängst, dich zu streiten, und

weshalb du Weihnachten nicht mit deiner Schwiegerfamilie feiern musst.

Ein gutes Leben basiert auf vier Säulen .

Was denkst du, was es braucht, um glücklich zu sein? Ruhm, Reichtum, Macht und Schönheit? Gut möglich, dass ein paar Klatschzeitschriften und Hollywood-Filme dir das weismachen wollen. Aus der Perspektive der Hirnforschung ergeben sich aber ganz andere Kriterien.

Ein erfülltes Leben basiert auf vier Säulen.

Dabei handelt es sich um erfüllende zwischenmenschliche Beziehungen, einen ausgeglichenen Stress-Haushalt, Selbstwirksamkeit und zu guter Letzt das Gefühl von Kohärenz.

Diese vier Kriterien haben einen starken Einfluss darauf, ob du dein Leben als gelungen empfindest. Um zu verstehen, wie diese Faktoren wirken und wie man sie erreicht, hilft ein Blick auf die Funktionsweise unseres Gehirns.

Obwohl dein Gehirn natürlich von deinen Genen, deiner Kindheit und deiner Umwelt geprägt ist, bleibt es ein Leben lang flexibel. Das bedeutet, dass das Denken und die Gewohnheiten veränderbar sind – zumindest wenn man sich ein wenig mit der eigenen Gefühlswelt

beschäftigt und die Mechanismen der kognitiven Flexibilität verstanden hat.
Zunächst einmal ist es wichtig zu begreifen, dass Gefühle vergänglich und beeinflussbar sind. Du bist nicht dein Herzschmerz, deine Hoffnungslosigkeit, dein Zorn. Diese Emotionen passieren dir nur. Sie entstehen im limbischen System – einem evolutionär betrachtet sehr alten Teil des Gehirns, den viele warmblütige Tiere besitzen. Für die Wahrnehmung, Einordnung und Erklärung dieser Gefühle ist wiederum das Großhirn zuständig, welches sich erst später in der menschlichen Entwicklung herausbildete.
Doch auch das Großhirn macht manchmal Fehler, sodass seine Analyseergebnisse und Erklärungen nicht immer wahr sein müssen. Daher entspricht das, was du wahrzunehmen glaubst, auch nicht in jedem Fall der Realität. Das heißt: Wenn die Tipps aus diesen Blinks ihre volle Wirkung bei dir entfalten sollen, musst du offen sein für die Möglichkeit, dass nicht immer alles so ist, wie es auf den ersten Blick scheint.
Die erste Säule für ein erfülltes Leben fußt auf stabilen zwischenmenschlichen Bindungen.
Es gab wohl noch nie eine Zeit, in der die Menschheit so einzelgängerisch unterwegs war wie heute. Dabei hinterlassen zwischenmenschliche Beziehungen wie kaum etwas anderes tiefe Spuren in unserem Gehirn. Tatsächlich gehen die Neurowissenschaften davon aus, dass wir noch viel mehr von anderen Menschen abhängen, als uns bisher bewusst war.
Die erste Säule für ein erfülltes Leben fußt auf stabilen zwischenmenschlichen Bindungen.
Tatsächlich sind Beziehungen zu anderen Menschen von Geburt an eine Grundvoraussetzung für körperliche Gesundheit. So weiß man inzwischen, dass bei Säuglingen ein Großteil der zentralen Körperfunktionen durch die Mutter beeinflusst wird. Ohne ihre Nähe kann ein Baby etwa keinen regelmäßigen Schlafrhythmus entwickeln, und auch der Blutdruck sowie die Aktivität des Immunsystems werden auf diese Weise reguliert.
Manche Wissenschaftler vermuten sogar, dass eine abwesende Mutter die Körperfunktionen des Säuglings so sehr außer Kontrolle geraten lassen können, dass es zum plötzlichen Kindstod kommt. Das würde auch erklären, weshalb dieses Phänomen fast ausschließlich in westlichen Gesellschaften auftritt, wo Babys oft im eigenen Bett statt in dem der Mutter schlafen.
Wir sind also vom jüngsten Alter an auf Bindung und Nähe programmiert. Auch noch als Erwachsene sind wir darauf angewiesen. Wenn du in einer Beziehung lebst, hat dein Partner zum Beispiel enormen Einfluss auf deinen Hormonhaushalt sowie dein

Immunsystem. Bereits eine relativ kurze Trennung kann zu Schlafstörungen, verspäteter Menstruation oder gar einem grippalen Infekt führen.
Umgekehrt liegt in stabilen Bindungen auch ein ungeheures Potenzial für das psychische Wohlbefinden. Die Wissenschaft konnte zahlreiche positive Effekte entdecken. Soziale Kontakte können beispielsweise dabei helfen, Depressionen zu überwinden und Traumata zu verarbeiten. Sie sind außerdem ein bedeutender Faktor für einen ausgeglichenen Stress-Haushalt. Gerade im Kindesalter sind sie zudem unerlässlich, um Selbstkontrolle sowie einen bewussten Umgang mit den eigenen Emotionen zu erlernen.
Im Übrigen ist längst bekannt, dass sich die Beziehungsmuster, die man als Kind kennenlernt, durchs ganze Leben ziehen. Wer also schon als Baby Geborgenheit und liebevolle Bindungen erlebt hat, wird auch später wahrscheinlich keine Probleme haben, eine von Liebe und Wärme getragene Partnerschaft zu führen.
Und das ist lange noch nicht alles. Beziehungen machen uns sogar intelligenter! Wenn ein Lernprozess von einer positiven Beziehung und den damit verbundenen angenehmen Emotionen begleitet wird, steigt nämlich die Anzahl der Verknüpfungen im Gehirn.
So weit, so gut. Aber wie kannst du diese Erkenntnisse lebenspraktisch umsetzen?
"Erfüllende Beziehungen verlängern das Leben mehr, als das Rauchen aufzugeben."
Arbeite gezielt an deinen Beziehungen.
Das mit den Mitmenschen ist schon ein verflixtes Thema. Manchmal kann man nicht mit ihnen, aber man kann auf jeden Fall auch nicht ohne sie. Der Umgang mit anderen ist ein erheblicher Glücksfaktor. Was kann man also tun, um in der sozialen Abteilung seines Lebens ein Stück weit glücklicher zu werden?
Arbeite gezielt an deinen Beziehungen.
Dabei heißt an einer Beziehung zu arbeiten nicht, den anderen zu bearbeiten. Es heißt, selbst das Beste zu geben, um eine erfüllende Partnerschaft zu erleben. Und der Schlüssel dazu hat einen ganz einfachen Namen: Kommunikation.
Natürlich wäre das Leben einfacher, wenn dein Partner dir jeden Wunsch von den Augen ablesen würde. Solange du aber nicht einen Mentalisten heiratest, wird das nicht funktionieren. Deshalb gilt: Wenn du etwas von deinem Gegenüber brauchst, musst du es auch artikulieren – und zwar auf die richtige Art und Weise.
Offen über seine Wünsche und Bedürfnisse zu reden ist alles andere als einfach. Man macht sich verletzlich oder riskiert einen Streit. Doch wenn du einige Regeln beachtest, ist selbst das nicht so dramatisch. Entscheidend ist, dass du in so einem Gespräch immer von dir selbst

und deiner Sicht sprichst, anstatt offen Vermutungen oder Anschuldigungen über den anderen anzustellen. Es bringt nichts, wenn du sagst „Nie hörst du mir zu!“ – so wird sich dein Gegenüber nur angegriffen fühlen. Erkläre ihm besser, was du willst oder brauchst. Du könntest zum Beispiel sagen: „Ich wünsche mir, dass ich mich dir verständlich machen kann.“

Am besten funktioniert eine Partnerschaft, wenn beide Beteiligten ein gesundes Selbstvertrauen haben und wissen, dass sie auch alleine zurechtkämen. So entsteht keine ungesunde Abhängigkeit und der Partner bleibt bereichernd statt notwendig. Doch auch wenn die Ausgangslage nicht ideal ist, gibt es Mittel und Wege. Schließlich kann man daran arbeiten – zum Beispiel im Rahmen einer Psychotherapie.

Was aber tun, wenn man lieber das Singleleben genießt? Nun, dann sollte man darauf achten, Freundschaften eine hohe Priorität einzuräumen. Denn für unser Gehirn sind gute Freundschaften echte Stressreduzierer. Das gilt aber nur für Leute, die wir regelmäßig und im echten Leben zu Gesicht bekommen. Du kannst noch so viele Hunderte Facebook-Freunde haben – für dein Gehirn zählen nur leibhaftige Menschen.

Aber was ist eigentlich mit unseren nicht-menschlichen Beziehungen, etwa zu Haustieren? Die Antwort: Auch die haben einen positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden. Zumindest, wenn es sich um ein Tier handelt, das ein ähnliches Bedürfnis nach Liebe und Geborgenheit hat – also eher Hunde als Goldfische. Ein Hund kann dir also helfen, Druck abzubauen, und tut auch deinem Körper gut.

Inzwischen ist es sogar wissenschaftlich erwiesen, dass Haustiere einen positiven Effekt auf die Gesundheit haben. Nach einem Herzinfarkt etwa ist das Risiko, im Folgejahr zu sterben, sechsmal niedriger, wenn man mit einem Haustier lebt.

"Ich will, das es dir gut geht, das ist die Zauberformel für eine gelingende Beziehung."

Die zweite Säule eines gelungenen Lebens ist die Selbstwirksamkeit – also die Erfahrung, etwas bewirken zu können.

Frage: Was unterscheidet Roulette von einem Kartenspiel wie Uno? Nun, beim Roulette hängt dein Erfolg ausschließlich vom Glück ab. Bei Uno hingegen hast du selbst einen Einfluss darauf, ob du gewinnst. Anders ausgedrückt: Bei Uno erlebst du ein Gefühl der Selbstwirksamkeit.

Die zweite Säule eines gelungenen Lebens ist die Selbstwirksamkeit – also die Erfahrung, etwas bewirken zu können.

Wer sich „selbstwirksam“ fühlt, der läuft mit der Erfahrung durchs Leben, das eigene Leben beeinflussen und Herausforderungen meistern zu können. Und dieses Gefühl ist tief in dem

Belohnungszentrum unseres Gehirns verankert.
Das Ganze funktioniert so: Wenn wir etwas bewirken wollen, wird zuerst der Neurotransmitter Dopamin ausgeschüttet, der einen dann neugierig und aktiv werden lässt. Tritt der Erfolg einer Handlung wie erwartet ein, kommt unsere neuronale Belohnung, und Dopamin wird in Morphium umgewandelt, woraufhin sich eine angenehme Entspannung einstellt.
Problematisch wird es aber, wenn nicht das gewünschte Ergebnis eintritt. Dann wird aus Dopamin nämlich Noradrenalin und Adrenalin. Das dadurch entstehende Stressgefühl soll dich antreiben, noch stärker für deinen Erfolg zu kämpfen. Bleibt der Erfolg jedoch auch nach mehreren Versuchen aus, kann der Stress chronisch werden.
Schlimmer noch: Wer über längere Zeit keine Selbstwirksamkeit erlebt, wird passiv und desinteressiert. Das lässt sich etwa an Kindern beobachten, die nichts alleine machen dürfen. Und so kann sich das Gehirn an den traurigen Zustand gewöhnen, nichts mehr bewirken zu können. Denn das Gehirn baut alles ab, was es länger nicht benötigt. So wie eine Fremdsprache einrostet, wenn du sie nicht benutzt, kann auch das Gefühl der Selbstwirksamkeit mit der Zeit verschwinden.
Auf der anderen Seite wird alles, was oft in Gebrauch ist, vom Gehirn gestärkt. Wenn du die Dinge also öfter anpackst, fällt dir dieses Anpacken irgendwann immer leichter. Die Selbstwirksamkeit hilft dir sozusagen, noch selbstwirksamer zu werden – ein positiver Teufelskreis. Sie sorgt gleichzeitig dafür, dass dein Gehirn fit und interessiert bleibt – als Kind, als Erwachsener und auch im Alter.
Die Psychologin Ellen Langer von der Harvard University führte dazu eine bemerkenswerte Studie durch. Im Rahmen eines Versuchs übertrug sie den Bewohnern eines Altersheims mehr Verantwortung für ihren Tagesablauf und überreichte ihnen außerdem eine Pflanze, um die sie sich kümmern sollten. Diese einfachen Aufgaben führten dazu, dass die Studienteilnehmer zufriedener und gesünder waren und ihr Leben länger genießen konnten als die übrigen Heimbewohner.
Manchmal reicht also schon eine winzige Dosis an Selbstwirksamkeit aus, um die Lebensqualität merklich zu steigern.
"Es ist das wirksamste Mittel gegen Stress ist geborgene körperliche Nähe. In jedem Alter"
Steigere dein Gefühl von Selbstwirksamkeit, indem du aktiv nach Erfolgserlebnissen suchst .
Wer heute nach Bestätigung und dem Gefühl von Selbstwirksamkeit Ausschau hält, tut das meistens im Job. Und das meistens vergeblich.
Alle sind so sehr mit sich selbst beschäftigt, dass kaum einer daran denkt, den Kollegen ein paar aufmunternde Worte zu schenken. Nur wenn etwas schiefgeht, bekommt man plötzlich alle Aufmerksamkeit der Welt.

Falls es dir mit deiner Arbeit ähnlich geht, solltest du darauf achten, dir anderswo Erfolgserlebnisse zu verschaffen. Warte nicht darauf, dass dein Chef dir endlich eine Gehaltserhöhung anbietet oder dein Auftraggeber dich für deine Leistung lobt. Du hast es selbst in der Hand, dir die Selbstwirksamkeit zu holen, die dich und dein Gehirn glücklich machen wird.
Steigere dein Gefühl von Selbstwirksamkeit, indem du aktiv nach Erfolgserlebnissen suchst.
Dabei führen viele Wege nach Rom. Aber zwei Sachen solltest du dir definitiv merken.
Erstens wirst du dein Belohnungszentrum eher anregen, wenn du selbst der aktiv Handelnde bist, und nicht bloß passiver Zuschauer. Das heißt, dass dein Gehirn im Zweifelsfall über einen Spaziergang im Park oder eine Runde Volleyball glücklicher sein wird als über passive Berieselungen wie Netflix.
Und zweitens funktionieren echte Erlebnisse immer besser als das Erwerben bloßer Besitztümer. Ein Ausflug mit Freunden wird sich am Ende also besser anfühlen als eine Stunde Internet-Shopping.
Darüber hinaus gilt es, sich möglichst wenig mit anderen zu vergleichen. Instagram zum Beispiel kann sehr unzufrieden machen, weil es dich unter Druck setzt und dir das Gefühl gibt, dein Leben müsste genauso aufregend oder glamourös sein wie das der A-, B- oder C-Promis. Beschränke also möglichst deinen Konsum von sozialen Medien.
Miss dich also lieber an deinen eigenen Maßstäben. Angenommen, du möchtest deinen Lieblingssong auf Gitarre spielen können, dann vergleich dich nicht mit dem Lehrer aus dem YouTube-Tutorial, sondern nur mit dir selbst. Du hast heute schon ein bisschen sicherer gespielt als gestern? Super Leistung! Solche Erlebnisse stärken deine Selbstwirksamkeit.
Selbstwirksamkeit bedeutet allerdings nicht, Superman zu spielen, der alles kann und alles schafft. Es bedeutet, die Kraft zu haben, dein Leben so zu gestalten, wie es dir gefällt. Dazu gehört auch, Nein zu sagen, falls es dir zu viel wird. Nein zum Vollzeitjob, nein zum Plätzchenbacken für den Kindergarten, nein zur Weihnachtsfeier bei den Schwiegereltern. Lass alles sein, was dich zu sehr stresst, und reserviere dir feste Zeiten für die Dinge, die dir wirklich guttun.
Die dritte Säule eines erfüllten Lebens basiert auf einem gesunden Umgang mit Stress.
Stress ist ein zweischneidiges Schwert. Einerseits lässt er dich pünktlich zur Arbeit kommen und mobilisiert zusätzliche Kräfte, wenn die Deadline näher rückt. Andererseits kann er dich auch krank machen – die Zahl der Stresserkrankungen steigt jährlich.
Die dritte Säule eines erfüllten Lebens basiert auf einem

gesunden Umgang mit Stress.

Wie bei so vielen Dingen gilt auch für Stress, dass die Dosis das Gift macht. Doch wie hoch eine gesunde Dosis ausfällt, hängt allerdings auch von der individuellen Stresstoleranz ab. Hier bringen alle unterschiedliche Voraussetzungen mit, die bereits im Mutterleib gelegt werden. Wenn die Mutter viel Stress erlebt, überträgt sich das unmittelbar auf ihr Kind. Und wer eine stressige Kindheit hatte, wird sich auch später leichter „stressen lassen". Das heißt natürlich nicht, dass die Stresstoleranz ausschließlich von Kindheitserfahrungen bestimmt wird. Auch spätere Erlebnisse können die Anfälligkeit für Stress beeinflussen.

Aber was ist Stress überhaupt, biologisch betrachtet? Stress wird vor allem durch das Hormon Cortisol gesteuert, das im Gehirn bestimmte Gene aktiviert, die für aggressives Verhalten verantwortlich sind. Gleichzeitig erhöht Cortisol die Sensibilität für Stressauslöser. Man wird aufmerksam und alarmbereit. Das bedeutet: Mehr Stress führt zu höherer Stressanfälligkeit – ein Teufelskreis.

Ein solcher Stresszustand kann chronisch werden, wenn die individuelle Toleranzschwelle permanent überschritten wird. Wenn das passiert, ist der Körper in ständiger Alarmbereitschaft und man befindet sich auf direktem Weg in eine Depression oder ein Burnout. Vereinfacht gesagt bedeutet das: Je mehr Stress du schon erlebt hast, desto besser musst du darauf achten, dass er nicht Überhand nimmt – und dass er nicht zum Dauerzustand wird.

Stress wirkt sich nämlich nur auf kurze Zeit positiv aus, ist also eher für Sprints als für Langstreckenläufe gedacht. Unter Stress stehen dir alle Energiereserven zur Verfügung – für Kampf, Flucht oder eben den Endspurt vor einer Deadline. Diese gesteigerte Aktivität geht allerdings zulasten anderer Körperfunktionen. Schlaf, Immunsystem, Verdauung und Libido laufen auf Sparflamme, solange du unter Stress stehst. Eine hohe Dosis Cortisol kann sogar zum Abbau von Vernetzungen im Gehirn führen, was aus evolutionärer Sicht auch sinnvoll ist: Denn wenn dein Verhalten dazu führt, dass du dauerhaft gestresst bist, dann sollten die entsprechenden Verhaltensmuster besser aus deiner Datenbank gelöscht werden.

Nicht nur deine Psyche, sondern auch dein Körper braucht nach Stressphasen also unbedingt einen Ausgleich. Aber wie genau kannst du dafür sorgen?

Sorge für einen klugen und gezielten Stressausgleich.

Es gibt natürlich nicht die eine große Zauberformel gegen Stress. Die Ursachen von Stress sind nämlich genauso vielfältig wie seine Lösungsmöglichkeiten. Doch wer aktiv gegensteuern möchte, sollte sich selbst gut kennen, um den individuellen Stressauslöser so treffsicher wie möglich zu mindern.

Sorge für einen klugen und gezielten Stressausgleich.
Zuallererst gilt: Es ist nicht alles stressig, was sich stressig anfühlt. Manchmal spielt uns unser limbisches System einen Streich und sieht dort Gefahren, wo gar keine sind. So kann es sein, dass dein limbisches System dir in einer bestimmten Situation weismachen will, du seiest wütend, woraufhin das Großhirn einen Grund für dieses Gefühl suchen muss. Und als Sündenbock identifiziert es dann etwa unsere Arbeit oder den Partner, einfach weil das so naheliegend ist.
Wenn es stressig wird, heißt es also zunächst einmal Ruhe bewahren und keine voreiligen Schlüsse ziehen. Womöglich macht dein Großhirn dir nur wieder etwas vor. Dabei hilft es, sich ins Bewusstsein zu rufen, dass jedes Gefühl nach einer Weile wieder abflauen wird. Denn Stress ist kein Teil von dir, sondern eine vorübergehende Emotion. Wenn du negative Gefühle loswerden willst, ist die Zeit also automatisch auf deiner Seite. Und die kannst du dann am besten auch noch klug mit stressreduzierenden Aktivitäten überbrücken – sei es Sport, Meditation, Musikhören oder einfach ein klärendes Gespräch.
Manchmal ist die Lösung aber noch viel einfacher – etwa wenn Hunger oder Unterzuckerung der wahre Grund für die schlechte Laune sind. Bevor du also das nächste Mal ausrastest, greif lieber schnell zum Apfel oder Schokoriegel.
Je öfter es dir gelingt, rechtzeitig die Notbremse zu ziehen, desto besser. Wie wir bereits gesehen haben, führt häufiger Stress nämlich zu einer höheren Stressanfälligkeit, was wiederum mehr Stress bedeutet. Höchste Eisenbahn wird es, wenn du merkst, dass dir irgendetwas zu viel wird. Du bist erschöpfter als sonst, reizbarer und ungeduldiger? Du verlierst die Beherrschung wegen irgendwelcher Kleinigkeiten, obwohl du sonst eher ein ausgeglichener Mensch bist? Das sind alles Anzeichen dafür, dass du dringend einen Gang runterschalten solltest.
Wenn es so weit ist, musst du gezielt für Ruhepausen und Erholung sorgen. Sage Nein zu dem, was dich stresst. Melde dich ein paar Tage krank, unterbrich den Kontakt mit der anstrengenden Person X, sag die Weihnachtsfeier ab. Zieh dich zurück und entspann dich. Auf diese Weise gehst du aktiv gegen den Stress vor.
"Ein Stück Traubenzucker hat das Potential, eine handfeste Ehekrise zu verhindern"
Die vierte Säule eines erfüllten Lebens ist die Kohärenz, die ein Gefühl der Stimmigkeit bezeichnet.
Was haben ein klassisches Gemälde mit realistischen Proportionen, ein harmonisches Musikstück und ein geschickt zusammengestelltes Outfit miteinander gemein? Ganz einfach: wir empfinden sie als kohärent – das bedeutet, sie lösen ein Gefühl der Stimmigkeit in uns aus. Und wenn wir in diesen Zustand der Kohärenz geraten,

schwingen unsere Hirnströme im Gleichtakt und unser Belohnungssystem wird aktiviert. Kurzum, uns geht es gut.
Die vierte Säule eines erfüllten Lebens ist die Kohärenz, die ein Gefühl der Stimmigkeit bezeichnet.
Doch Kohärenz ist ein komplexes Konzept, das wir nicht nur in Kunst und Musik, sondern praktisch allen Lebensbereichen antreffen können. Sagen wir etwa, du setzt dir das Ziel, im Gespräch mit deiner Chefin eine Gehaltserhöhung herauszuhandeln. Wenn du erfolgreich bist, erzeugt das in deinem Gehirn auch ein Kohärenz-Erlebnis. Denn der gewünschte Zustand in deinem Kopf wird deckungsgleich mit dem tatsächlichen Zustand – Vorstellung und Wirklichkeit werden kohärent.
Manchmal sorgt dein Gehirn aber auch selbstständig für Kohärenz, ohne dass du es mitbekommst. Dieses Phänomen nennt man Priming. Dabei passt man sein Verhalten unbewusst den äußeren Umständen an und vermeidet auf die Art Unstimmigkeiten. Versuche zeigen zum Beispiel, dass du dein Gegenüber als herzlicher empfindest, wenn du eine heiße Tasse Tee in den Händen hältst. Deine Hände sind warm, also empfindest du auch die Person gegenüber als warm – das ergibt zwar keinen Sinn, fühlt sich für dein Gehirn aber stimmig an.
Eine andere, ziemlich nützliche Folge des Kohärenz-Strebens ist der Placebo-Effekt: Du nimmst ein Medikament zu dir und erwartest, dass es wirkt. Also sorgt dein Gehirn dafür, dass es dir tatsächlich besser geht.
Schließlich ist es auch unser Streben nach Kohärenz, das uns die ganz großen Fragen des Lebens aufwerfen lässt. So suchen wir Menschen ständig nach einem Sinn, manchmal sogar nach dem Sinn des Lebens. Wenn etwas Sinn ergibt, erleben wir es als Kohärenz. Einige wollen etwas Großes für die Menschheit bewirken, andere folgen Jesus auf seinem Pfad und wieder andere leben einzig für ihre Kinder.
Doch objektiv betrachtet hat das Leben gar keinen übergeordneten Zweck. Dein Gehirn erzeugt die kleinen und großen Sinnzusammenhänge einfach als nachträgliche Erklärung für dein Verhalten und deine Erlebnisse. Weil Chaos und Zufall dem Gehirn unangenehm sind, sucht es immer fieberhaft nach Struktur und logischen Zusammenhängen – und wenn es die nicht gibt, stellt es sie eben eigenständig her. Sinn ist also nur ein Begriff für das, was dein Gehirn erzeugt, um Kohärenz zu erleben.
Nichtsdestotrotz: Je stimmiger uns die Welt erscheint, desto glücklicher werden wir. Wie also sorgen wir für ein beständiges Kohärenz-Erlebnis?
"Sinn stellen wir dort her, wo wir ihn brauchen."
Sei dir des menschlichen Kohärenz-Strebens bewusst und sorge selbst regelmäßig für Kohärenz.

Unser Gehirn ist geradezu süchtig nach Stimmigkeit – je besser die Dinge zusammenpassen, desto besser geht es uns. Das ist Segen und Fluch zugleich. Einerseits ermöglicht es uns das Gefühl tiefer Zufriedenheit, andererseits kann uns unser Kohärenz-Streben aber auch auf den Holzweg führen.

Sei dir des menschlichen Kohärenz-Strebens bewusst und sorge selbst regelmäßig für Kohärenz.

Unser Bedürfnis nach Stimmigkeit macht etwa auch keinen Halt vor der sozialen Sphäre. So sind wir alle von dem unbewussten Verlangen geprägt, unser Verhalten dem unserer Mitmenschen anzupassen. Besonders gut zu beobachten ist dieser Drang nach Stimmigkeit bei Massenversammlungen, wo wir uns ganz unserer Umgebung hingeben. Das kann einerseits für Euphorie sorgen, kann aber andererseits auch sehr einfach missbraucht werden. Man denke nur an die Nazi-Aufmärsche im Dritten Reich. Sei dir also bewusst, wie sehr das Kohärenz-Streben uns beeinflussen kann. So wirst du dich nicht so leicht für irgendwelche Zwecke vereinnahmen lassen und siehst die Dinge klarer.

Das Reflektieren des menschlichen Kohärenz-Strebens wird dir auch in anderen Situationen weiterhelfen. Stell dir vor, du kommst morgens ins Büro und wirst direkt von deinem Kollegen angepflaumt. Das kannst du jetzt natürlich persönlich nehmen – musst du aber nicht. Vielleicht ist dein Kollege einfach nur überzuckert, müde oder hat Stress zu Hause. Sein kohärenzsüchtiges Großhirn sucht aber etwas in seiner Umwelt, das seine schlechte Laune erklären könnte, und findet dann die passende Erklärung in deiner Person.

So viel also zu den Schattenseiten der Kohärenz. Doch unser Bedürfnis nach Stimmigkeit kann genauso gut sehr erfüllend sein. Schaffe dir also ganz bewusst solche Kohärenz-Erlebnisse, die dir auch guttun. Klassischerweise tun wir Menschen das in der Sphäre der Kunst. Egal, ob Musik, Tanz, bildende Kunst oder ein guter Roman, das alles wird dein Gehirn glücklich stimmen.

Genauso erfüllend kann es sein, wenn Ziel und Wirklichkeit übereinstimmen. Deshalb kommt unser Hirn besonders häufig in den Kohärenz-Genuss, wenn wir uns möglichst viele kleine Ziele setzen. To-do-Listen sorgen für mehr Dopaminausstoß als ein riesiges Projekt, das Wochen braucht, um uns ein Erfolgserlebnis zu verschaffen. Falls du das nächste Mal also an einem großen Ziel arbeitest, mach dich einfach etwas glücklicher, indem du es in viele kleine Ziele aufteilst.

So, jetzt kennst du sie, die vier Säulen, die dein Gehirn glücklich machen. Also, los geht's. Aber sei dir noch einer Sache bewusst: Du musst dabei niemandem etwas beweisen. Hier geht es nicht darum, noch effektiver, schneller, fitter oder besser zu werden, sondern nur darum, dir selbst etwas Gutes zu tun, und das wird sich in allen

Lebensbereichen auszahlen.

Zusammenfassung

Du hast jetzt wohl einen guten Einblick darüber erhalten, was der Hirnforschung zufolge ein glückliches und erfülltes Leben ausmacht. Um das zu verstehen, helfen uns die vier Säulen: erfüllende Beziehungen, Selbstwirksamkeit, ein ausgeglichener Stress-Haushalt und schließlich Kohärenz. Wenn du dir und deinem Denkapparat etwas Gutes tun willst, arbeitest du also gezielt in diesen vier Bereichen – etwa, indem du deinen Mitmenschen offen und ehrlich deine Wünsche kommunizierst, du gezielt nach Erfolgserlebnissen suchst, für einen ausgeglichenen Stress-Haushalt sorgst und dir befriedigende Kohärenz-Erlebnisse verschaffst. Dann klappt es auch mit dem guten Leben.